Covid, Borgna: "Il vaccino ci fa guardare al futuro. Ora possiamo voltare pagina"

di Valeria Pini

Eugenio Borgna

Alla vigilia dell'uscita del suo libro: "I grandi pensieri vengono dal cuore", il veterano della psichiatria italiana ripercorre l'ultimo anno e gli eventi che hanno cambiato le nostre vite

13 GENNAIO 2021 4 MINUTI DI LETTURA

I GRANDI pensieri vengono dal cuore. Un messaggio che vale più che mai, nei giorni dell'epidemia in cui tutti i nostri punti di riferimento sono cambiati. La psichiatria non può limitarsi a essere pura scienza medica, somministrando psicofarmaci, deve saper comprendere, accogliere e curare le ferite dell'anima a partire dalla relazione umana. Un concetto che vale in tutti i rapporti. Il dialogo autentico permette di sfuggire a un'individualità esasperata, rispecchiandosi nell'altro. Ne è convinto **Eugenio Borgna**, veterano della psichiatria italiana, che affronta questo tema nel libro *I grandi pensieri vengono dal cuore* (Raffaello Cortina editore), in uscita il 14 gennaio.

Professor Borgna che ruolo ha il cuore nelle nostre vite e perché è importante anche la ragione?

"Nel corso dell'epidemia la ragione ha portato le case farmaceutiche alla corsa verso il vaccino. Ma anche se sa vincere, la ragione ha un passo lento, a volte precostituisce e generalizza le risposte. Considera il passato come qualche cosa di concluso, di finito. Vuole una vita calcolabile che cerca vantaggi. Il cuore è importante perché frena la ragione che, lasciata sola, può portare al disastro, alla morte. Il cuore aiuta a cogliere gli aspetti legati a passato, presente e futuro. Ci darà la forza per affrontare le difficoltà portate dal coronavirus. Ma a volte sbaglia, rischia di volgersi troppo al futuro e non all'oggi. Solo quando cuore e ragione dialogano tra loro, ci avviciniamo a una vita che dialoga con la nostra interiorità e con quella degli altri.".

La percezione del tempo è cambiata con Covid?

"Sì, tutto è cambiato in questo ultimo anno. Il tempo dell'orologio scandisce le giornate senza considerare la diversa importanza delle cose che facciamo. Nei giorni del lockdown, del coronavirus, il rischio è stato quello di non dare senso a presente, passato e futuro. Le giornate sembrano uguali, in casa, sempre nella stessa città, nello stesso luogo. Quello che è accaduto nei giorni di massimo isolamento non ha lasciato tracce. Le giornate sono state spesso incolori, senza cambiamenti. Nessun viaggio, incontro o evento particolare. Il rischio è di aver 'bruciato' un anno, un tempo consumato dalla paura. È un presente che non lascia né traccia del passato, né spazio al futuro. Ma il vaccino ha segnato la svolta. Porta al cambiamento e delinea il futuro. Ora possiamo guardare avanti".

Per qualcuno l'isolamento è stato più facile, ma per altri il virus ha portato difficoltà serie. Sono aumentati i casi di depressione

"Ciascuno dà senso a ciò che accade in base al proprio carattere e alle condizioni di vita sociali. I più fortunati con case grandi, con il giardino, sono riusciti a vivere meglio i giorni di isolamento. La dimensione sociale ha avuto un peso enorme in questa pandemia. I meno fortunati sono rimasti indietro. Io ho passato questi giorni a scrivere in una casa nel verde. Davanti agli occhi ho il Monterosa. Mi sento in una condizione privilegiata. Ma per molti non è stato così e la gestione di questo tempo, che non ha lasciato traccia in loro, è stata pesante".

Il rinvio dell'apertura delle scuole e l'impressione di essere stati dimenticati può avere un effetto negativo sui ragazzi?

"La dimensione interiore ha un'importanza decisiva per ogni individuo. Covid non ha aiutato le cose in questo periodo. L'effetto psicologico della pandemia sulle nostre vite è indiscutibile. I casi di disturbi mentali sono numerosi. Ma sono fiducioso per quanto riguarda i giovani. Dagli incontri che ho avuto con loro ho raccolto emozioni sconvolgenti. Dobbiamo fuggire dall'interpretazione corrente che descrive gruppi di ragazzi divorati da quello che accade, senza riuscire ad avere prospettive. Anche se hanno un passato breve, vedono un futuro davanti a loro. Il domani è invece appiattito per gli adulti, che soffrono questa sospensione del tempo dovuta all'epidemia. I ragazzi hanno ancora davanti a loro un Oceano: occasioni, scelte e possibilità. Aver perso qualche mese non è grave".

Eppure, emergono situazioni di disagio. Sono aumentati i casi di disturbi alimentari. I problemi legati al cyberbullismo

"La situazione nelle grandi città è più complicata e sicuramente lì i ragazzi soffrono di più. C'è più solitudine e l'isolamento ha acuito questo disagio. Nei piccoli centri, come Novara, la realtà che conosco, i giovani sono più protetti e difesi dall'angoscia portata dall'epidemia. In una città di dimensioni contenute il senso di comunità è più forte. Anche il problema dei mezzi di trasporto e delle scuole chiuse si può affrontare in modo diverso, perché si può andare a scuola a piedi. La dimensione sociale della vita è importante. E anche la cura dei disturbi mentali e dei casi di follia si è riuscita a portare avanti meglio in città non metropolitane come Trieste ai tempi di Basaglia".

In questi mesi abbiamo assistito a sentimenti altalenanti. La sfiducia e l'ansia per il virus e poi la gioia per la scoperta dei vaccini. E ora abbiamo davanti a noi ancora momenti di scoraggiamento perché ci vorrà ancora tempo per vaccinare tutti e tornare alla normalità

"Per mesi la vaccinazione sembrava una chimera e vedevamo solo buio. Ci sono stati momenti di speranza con l'annuncio delle diverse fasi degli studi sui vaccini. Poi però la stella polare si è fatta concreta e ha infiltrato il buio. La dimensione psicologica del tempo è cambiata, vediamo finalmente un domani. Il vaccino è giunto trionfalmente nella nostra vita interiore. Ci ha liberati".

Lei si è molto battuto sull'importanza della tutela della dignità del paziente anche in psichiatria. L'epidemia però ha fatto emergere momenti in cui l'individuo è stato annullato. In alcuni casi estremi i medici, rimasti con poche risorse, hanno dovuto anche decidere chi salvare e chi no.

"La psichiatria dell'interiorità ha cambiato il mondo con le idee di Franco Basaglia. I muri dei manicomi sono caduti e gli ultimi, gli individui considerati perduti, sono stati accolti. Ma anche se in Italia è partita la rivoluzione di Basaglia, va detto che nella sanità e negli ospedali la dimensione psicologica non è **sempre presente**. E non c'è stata nei giorni dell'epidemia dove nella battaglia contro il virus abbiamo anche visto immagini terribili".

Nel suo libro lei parla della necessità di educare all'ascolto. Come?

"Dobbiamo capire come comportarci con chi soffre, quanto tempo dedichiamo all'ascolto di quello che accade dentro di noi. Per accogliere l'altro devo ascoltare quello che accade dentro di me. Se seguiamo l'onda del cuore e abbandoniamo il formalismo, riusciamo a comunicare emozioni ai ragazzi. Non dobbiamo spaventarci delle nostre emozioni. Solo se il cuore entra in gioco si trasmette qualche cosa all'altro. Anche la nostra sofferenza ci avvicina a quella degli altri. A volte i giovani si ribellano proprio di fronte a comportamenti troppo duri degli adulti. E' necessario entrare in sintonia con loro per aiutarli".

Eugenio Borgna è uno psichiatra, saggista e accademico italiano. È stato tra i primi, in Italia, che agli inizi degli anni '60 ha applicato i principi teorici della psicopatologia fenomenologica allo studio della malattia mentale. Pone al centro dell' attenzione il paziente, contesta, l'interpretazione naturalistica delle patologie mentali che ne ricerca le cause nel malfunzionamento dei centri cerebrali e la sua cura solo attraverso interventi farmacologici

SALUTE

Covid: progettare un viaggio ti rende più felice

DI CLAUDIA CARUCCI

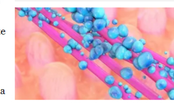
Leggi anche

Travolti dall'epidemia, piccolo manuale per affrontare il nuovo anno con meno stress

Un Natale per ritrovare la serenità

Alzheimer, i consigli per gestire il Natale nei giorni della pandemia

SALUTE



Covid-19, il microbiota intestinale può influenzarne la gravità

DI FEDERICO MERETA

Covid: dopo l'infezione sanitari immuni per almeno 5 mesi

Reflusso gastroesofageo, gli esami endoscopici solo quando sono necessari

È l'ora della dieta veg: perdiamo peso nonostante il lockdown

leggi tutte le notizie di Salute >